



No te juegues la vida

ARJA, con más de 28 años trabajando con ludópatas en La Rioja, ofrece:

- Colaboración** para quien quiera informarse o informar a otros.
- Comprensión** de la conducta de juego, entendemos lo que te pasa.
- Ayuda** para hacer reales los deseos de dejar el juego.
- Tratamiento** para quien crea necesitarlo en compañía profesional y otros jugadores.
- Rehabilitación** con experiencia y resultados positivos.
- Cooperación** con familiares y amigos del jugador.
- Crecimiento** personal, madurez y resiliencia.
- Cambio** de actitud y estilo de vida.

Estamos en:

-  Avda. Portugal 28, Entreplanta Derecha
26001 Logroño
-  941 20 88 33 y 616 883 009
-  info@arjarioja.com
-  www.arjarioja.com



Jugar demasiado a los juegos de azar, puede convertirse en un problema.

Las máquinas tragaperras no han enganchado mucho a los jóvenes, aunque haya algunos que han empezado a jugar a ellas y no han parado o se han pasado a otros juegos.

Cuando empezó el juego online, fue la gente joven la que más lo usó, primero porque muchas personas mayores no utilizaban internet y segundo porque nadie comprobaba la edad y era fácil apostar desde cualquier sitio sin que nadie los viera.

Al aparecer con las Apuestas Deportivas el juego en los jóvenes se desbordó, era fácil apostar, se podía hacer en las máquinas que se pusieron en los bares, en los centros recreativos, por internet, a través del móvil... y chicos y chicas empezaron a hacer apuestas.

Algunos amigos presumen los lunes en el instituto de haber ganado en los partidos de liga del finde, pero nunca nos cuentan las veces que han perdido ni cuánto dinero.

Si te preguntas la diferencia entre apostar un poco o apostar mucho, haz una cuenta fácil:

Del dinero semanal que me dan mis padres ¿cuánto dedico a apostar?
Un **10%**, un **20%**, un **30%**... Aquí no hablamos de cantidades grandes o pequeñas, hablamos del porcentaje de tu dinero que le dedicas al juego.

Si la mayoría de tus ahorros van dedicados a jugar sin que puedas controlarlo tienes un problema con el juego.

¿Soy ludópata?

- Si no puedo dejar de jugar una vez que empiezo.
- Si por jugar he dejado de salir con amigos o llego tarde donde hemos quedado.
- Si cada vez juego más tiempo y apuesto más dinero.
- Si cuando me falta dinero lo cojo de dónde puedo.
- Si cuando algo me pone muy nervioso/a, jugando es donde mejor me encuentro
- Si voy perdiendo y sigo jugando.
- Si después de perder solo pienso en recuperar lo perdido.
- Si ha cambiado mi sentido del humor y se nota en casa, con los amigos, en los estudios no me concentro...

¿Qué puedo hacer?

- No salgas de casa con más dinero del necesario.
- Busca a alguien con quien poder compartir lo que te sucede.
- Realiza actividades saludables que ocupen tu tiempo.
- Deja de consumir alcohol u otras drogas ya que incitan a jugar.
- Evita los sitios en los que se juegue: bares, salones de juego y apuestas deportivas y los dispositivos electrónicos con acceso a internet.
- y contacta con nosotros en **ARJA,**

en el **941 20 88 33** o **616 88 30 09.**